

**Deň stretnutia:**

- Zavolajte členom skupiny, alebo im pošlite správu, ak máte ich kontaktné údaje. Spýtajte sa ich, či prídu na stretnutie. Vyzvite ich, aby prišli o 10 minút skôr, aby sa mohli zapísať.
- Pripravte si podklady na stretnutie:
  - Pre každého člena skupiny prineste brožúrku *Môj základ: Zásady, zručnosti, návyky*.
  - Prineste päť výtlačkov brožúrky *Moja cesta k sebestačnosti* pre prípad, že by členovia skupiny nedostali svoj výtlačok.
  - Pripravte sa na to, ako premietiť video, ak je to možné.
  - Nemáte knihy alebo videonahrávky? Môžete ich získať online na srs.lds.org.

**Zabezpečte pred stretnutím:**

- Rozmiestnite stoličky okolo stola, aby tak mohli byť všetci pri sebe.
  - Pomocník počas stretnutia nestojí ani nesedí za vrchstolom. Pomocník nemá byť v centre pozornosti, ale mal by pomáhať členom skupiny, aby sa na seba sústredili.
- Nakreslite na tabuľu tabuľku záväzkov s menami ľudí vo vašej skupine, počnúc od 2. lekcie.

**Na začiatku stretnutia:**

- Srdečne privítajte členov skupiny hneď ako prídu. Naučte sa ich mená.
- Na začiatku prvého stretnutia skupiny požiadajte jej členov, aby na hárok papiera, ktorý im pošlete, napísali svoje meno a priezvisko, zbor alebo pobočku a kontaktné údaje.
- Povedzte: „Vítam vás na tejto skupine sebestačnosti.“
- Požiadajte ich, aby si vypli telefóny a iné elektronické zariadenia.
- Začnite modlitbou (a ak chcete, aj piesňou).
- Potom povedzte toto:
  - „Toto je skupina sebestačnosti, ktorá sa volá ‚Môj základ‘. Ste tu všetci preto, aby ste zlepšili svoju duchovnú sebestačnosť?“
  - Počas týchto stretnutí budete rozvíjať zručnosti a návyky, ktoré zlepšia váš život.
  - Budeme mať 12 stretnutí. Každé z nich bude trvať od 35 do 60 minút. Tiež sa budeme stretávať mimo stretnutí skupiny, aby sme dodržiavali záväzky, ktoré nám pomôžu rozvíjať lepšie návyky. Zaviazete sa k tomuto?“

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

**Počas stretnutia:**

- Nechajte si 5 minút na správu, 20 minút na učenie a 5 – 10 minút na premýšľanie, záväzkov a zdieľanie na konci stretnutia skupiny.

**Ohodnotenie Moja cesta:** Strany 4 – 5 a oddiel na strane 6 „Ako môžem zvýšiť svoje duchovnú sebestačnosť?“ v brožúrke *Moja cesta* by mali byť vyplnené predtým, než začnete kurz *Môj základ*. Ak účastníci neboli na slávnostnom zasadnutí kurzu *Moja cesta*, mali by ste to uskutočniť na prvom stretnutí skupiny tohto trinásťtýždňového kurzu. **Strany 12 – 13 by mali byť vyplnené počas posledného stretnutia skupiny v kurze**, aby ste mohli zhodnotiť pokrok.

## Smernica pre skupinu *Môj základ*



SPRÁVA 5 minút

## DODRŽIAVAL SOM SVOJE ZÁVÄZKY?

**Prečítajte:** Budeme podávať správu o svojom pokroku v dodržiavaní svojich záväzkov tým, že si budeme zapisovať svoj pokrok do tabuľky záväzkov.

**Diskutujte:** Čo ste sa naučili, keď ste dodržiavali svoje záväzky? Ako môžeme pomôcť? Poradte sa navzájom a pomôžte si. Toto je tá najdôležitejšia diskusia tohto stretnutia.



UČENIE Z MÔJHO ZÁKLADU 20 minút

Na konci tejto časti učiňte nasledujúce:



PREMÝŠĽAJTE 3 – 5 minút

Prejdite si písma z príručky. Nechajte si čas na to, aby ste premýšľali nad tým, čo ste sa naučili. Zapište si svoje dojmy, ak chcete.



ZÁVÄZOK 3 – 5 minút

## AKO MÔŽEM KAŽDÝ DEŇ POSTUPOVAŤ?

**Prečítajte:** Každý týždeň si vyberieme „akčného partnera“. Je to člen skupiny, ktorý nám pomôže dodržiavať naše záväzky. Akční partneri by sa mali počas týždňa navzájom kontaktovať a navzájom si hlásiť svoj pokrok. Akční partneri sú vo všeobecnosti rovnakého pohlavia a nie sú rodinní príslušníci.

**Cvičenie:** Vyberte si svojho akčného partnera. Rozhodnite sa, kedy a ako sa budete navzájom kontaktovať.

**Prečítajte svojmu akčnému partnerovi nahlas každý svoj záväzok. Sľúbte, že budete dodržiavať svoje záväzky!**

## AKO BUDEM HLÁSIŤ SVOJ POKROK?

**Pozrite si:** Video „Akcia a záväzok“ (iba prvý týždeň)

**Prečítajte:** Keď podávame správu o svojich záväzkoch, omnoho radšej ich dodržiavame. Prezident Monson povedal: „Keď sa výkon meria, výkon sa zlepšuje. Keď sa výkon meria a hlási, rýchlosť, ktorou sa zlepšuje, sa zvyšuje.“

**Cvičenie:** Pred ďalším stretnutím si zapíšte záväzky do tabuľky záväzkov, aby ste zaznamenali svoj pokrok. Napíšte „Áno“, „Nie“ alebo koľkokrát ste urobili svoj záväzok.

**Prečítajte:** Na ďalšom stretnutí skupiny nakreslí pomocník tabuľku záväzkov na tabuľu. Do nej potom zapíšeme svoj pokrok.

## ÚKOL A ZÁVAZEK

Rozdělte si role a zahrajte následující scénku.

**1. ČLEN SKUPINY:** *Věříme, že si máme dávat závazky a dodržovat je. Vše, co v rámci skupiny pro podporu soběstačnosti děláme, se týká závazků a podávání zpráv o jejich plnění.*

**2. ČLEN SKUPINY:** *Na konci každého setkání skupiny si projdeme úkoly pro daný týden a na důkaz svého závazku připojíme svůj podpis. Také si vybereme „partnera pro úkol“. Ten se nám v učebnici podepíše, čímž nám slibuje svou podporu a pomoc. A každý den mezi setkáními svého partnera pro úkol kontaktujeme, abychom mu podali zprávu o tom, co jsme udělali, a aby nám v případě potřeby pomohl.*

**3. ČLEN SKUPINY:** *V době mezi setkáními si budeme v učebnici zaznamenávat, jak se nám daří, a budeme používat různé pomůcky, jako jsou například pracovní listy či jiné formuláře. A budeme-li potřebovat další pomoc, můžeme se obrátit na členy rodiny, přátele nebo vedoucího diskuse.*

**4. ČLEN SKUPINY:** *Na začátku příštího setkání podáváme o plnění svých závazků zprávu. Měl by to být pro každého příjemný a působivý zážitek. Když jednotliví*

*členové podávají zprávu o tom, jak se jim dařilo, přemýšlejte o tom, jak dotyčnému členovi pomohlo, že si dal nějaký závazek a že pak o něm podal zprávu.*

**1. ČLEN SKUPINY:** *Když jsem poprvé podával zprávu o svých závazcích, pomyslel jsem si: „To je tak trochu divné.“ Proč by mělo ostatní členy skupiny zajímat, co jsem dělal? Ale pak jsem zjistil, že je to opravdu zajímavá. A to mi pomáhalo.*

**2. ČLEN SKUPINY:** *Uvědomil jsem si, že nechci svou skupinu zklamat. A tak jsem se opravdu snažil všechny své závazky dodržovat. Nevím, zda by se mi dařilo dosahovat tak pravidelného pokroku nějak jinak. Když jsem na každém setkání podával zprávu, opravdu mi to pomohlo utřídit si priority.*

**3. ČLEN SKUPINY:** *Když jsem přemýšlel o své cestě k dosažení soběstačnosti, měl jsem z toho hrozný strach, protože to byl velký cíl. Ale setkání skupiny mi pomohlo rozdělit ho na malé kroky. A o každém kroku jsem podával zprávu ve skupině. Díky tomu jsem dosáhl skutečného pokroku. Myslím, že tohoto úspěchu jsem dosáhl díky osvojení si nových návyků.*

**Zpět na stranu 17**